

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проєкт)  
магістра

з теми: «МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ  
ДІЙ У НАПАДІ ТА ЗАХИСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ  
СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ДЗЮДО»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M23  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Перебийніс Дмитро Вадимович  
Керівник: Скавронський О. П., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент  
Рецензент: Гуска М. Б., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                                                        | 3  |
| РОЗДІЛ 1 ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДЗЮДОЇСТІВ .....                                                                         | 6  |
| 1.1 Ситуаційні особливості борцівського поєдинку .....                                                                             | 6  |
| 1.2 Загальні особливості техніки нападу та захисту у борцівському поєдинку.....                                                    | 14 |
| 1.3 Фіксація техніко-тактичних дій у борцівських сутичках .....                                                                    | 19 |
| РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....                                                                                   | 26 |
| 2.1 Методи дослідження.....                                                                                                        | 26 |
| 2.2 Організація дослідження .....                                                                                                  | 30 |
| РОЗДІЛ 3 МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТА<br>ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ДІЙ У НАПАДІ ТА ЗАХИСТІ,<br>ПРИЙОМІВ МАНЕВРУВАННЯ В ДЗЮДО..... | 33 |
| 3.1 Особливості тактичних дій у нападі та захисті кваліфікованих дзюдоїстів .....                                                  | 33 |
| 3.2 Особливості використання прийомів маневрування кваліфікованими дзюдоїстами у нападі.....                                       | 45 |
| 3.3 Особливості використання прийомів маневрування кваліфікованими дзюдоїстами у захисті.....                                      | 49 |
| 3.4 Методичні особливості навчання та вдосконалення техніко-тактичних дій в дзюдо в нападі та захисті.....                         | 54 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                                      | 60 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                                    | 63 |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Визначальною у спортивних одноборствах є технічна та тактична підготовка. Вона посідає одне з головних місць у формування в здобувачів вищої освіти провідних педагогічних умінь не лише тренера, але й учителя [4; 10; 18]. Питанням визначення просторово-часових та силових параметрів рухів й у тому числі вдалого проведення техніко-тактичних прийомів у боротьбі дзюдо, може призвести до недооцінки суперника, а це у свою чергу до програшу протиборства [6; 9; 26].

Тактичні дії хоч і створюють основні умови протиборства, але до нього не зводяться. Під час офіційних змагань коли суперники володіють однаковим арсеналом рухових дій, рівнем фізичної підготовки, перемога може бути здобута спортсменом який у тактичному плані має перевагу [29; 36].

Сучасна система підготовки спортсменів у тому числі в дзюдо, в деякій мірі вичерпала свої можливості розвитку фізичних якостей, розширені, технічної майстерності. Усе вище зазначено призвело до того що розвиток спортивної майстерності дещо сповільнився. Але в спортивній практиці є приклади того, що ті дзюдоїсти, які в своєму арсеналі використовують тактичні засоби маневрування під час дій у нападі та захисті досягають кращих результатів, але цей момент недостатньо відображений у науковій та методичній літературі [40; 46].

Деякі наукові дослідження спрямовані на теоретичне обґрунтування особливостей поведінки борців та розширюють уявлення про психологічні чинники, які безпосереднім чином впливають на хід сутички [40; 46].

Моделювання борцівської сутички із визначенням слабких та сильних сторін суперника, визначенням пріоритетних напрямів вдосконалення перецепильних якостей суперника (передбачення його дій у нападі та захисті) наразі відносять до найбільш значущих проблем в теорії і методиці одноборств [54; 60].

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальна діяльність дзюдоїстів вищої спортивної кваліфікації, які спеціалізуються в дзюдо.

**Предмет дослідження** – тактика ведення борцівського поєдинку в дзюдо.

**Мета дослідження** – розробити зміст удосконалення здобувачами вищої освіти дій нападу та захисту в дзюдо, який досліджено на даних тактичного відео-аналізу висококваліфікованих дзюдоїстів.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити підходи проведення аналізу тактики ведення бою у спортивних єдиноборствах.
2. Визначити тактичні характеристики дій нападу, активної оборони, прийомів маневрування та захисту у поєдинках дзюдоїстів на змаганнях високого рівня.
3. Розробити та експериментально апробувати зміст процесу формування у здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в дзюдо вмінь застосовувати дії нападу та захисту в умовах змагань

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; тактичний відео-аналіз поведінки єдиноборців у сутичці; метод моделювання; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що тренери, опановуючи зміст тактичного аналізу ведення поєдинку дзюдоїстів, можуть: визначати рівень тактико-технічної підготовленості своїх вихованців і ймовірних суперників; складати тактико-технічні портрети; здійснювати евристичне моделювання тактики спортсменів в умовах тренувальних сутичок; розробляти контрольні завдання визначення тактичної і технічної підготовленості дзюдоїстів. Що дозволить тренерам удосконалювати техніко-тактичну підготовку спортсменів.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів,

магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09-10 квітня 2024 року).

**Публікації.** Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 70 сторінках, з яких 62 основного тексту, вона містить 2 таблиці. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 64 використаних літературних джерела.

## ВИСНОВКИ

1. Існуюча методика тактичного аналізу ведення поєдинку в дзюдо досить складна для використання тренерами, які пройшли теоретичну підготовку. Формування у здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в дзюдо рухових навичок дій нападу та захисту дозволяє їм у короткий термін надалі опановувати тактичний відеоаналіз ведення поєдинку дзюдоїстами.

2. Традиційно фахівці зі спортивної боротьби серед дій нападу та захисту виділяють атаку, контратаку та захист, це у свою чергу пов'язано зі спрощеним розглядом конфліктних взаємодій спортсменів. Проведення тактичного аналізу змагальних поєдинків дозволило виділити 28 різновидів дій нападу та активного захисту, характерних для дзюдо. Дії нападу переважають і становлять – 81,6 %, протидії діям нападу: атаки на підготовку до атаки проти атак становлять – 18,4 %. Ці показники характеризують атакуючий характер ведення поєдинку у дзюдо. Ефективність проведення дій нападу та захисту визначається правильним підбором прийомів маневрування, підготовки до атаки та вибором технічних дій.

3. Основу ведення поєдинку становить проведення дій нападу. Маневрені атаки становлять найбільшу групу у кваліфікованих дзюдоїстів – частота застосування – 24,8 %, результативність – 7,2 %. Це вказує на широке використання техніко-тактичних дій для успішної боротьби із суперником.

Частота використання комбінаційних атак складає 16,27 %, при цьому результативність сягає 2,67 %, вони використовуються багатьма спортсменами для розвідки та створення сприятливих умов контратаки.

Частота використання атаки проти захисту складає 19,2 % з результативністю 3,47 %, зазвичай ці дії проводяться проти суперника, який перебуває в основному положенні захисту та має намір захищатися.

Атаки з подоланням захисту використовуються із частотою 12,53 %, з результативністю – 4,8%, вони дозволяють дзюдоїстам силової манери

розширити свій арсенал, діючи у звичному режимі боротьби, та розширити проміжний варіант комбінаційної манери боротьби.

Атаки з рефлекторними перешкодами використовуються із частотою 8,8 % та мають результативність 5,6 %. Вони є найбільш складними і результативними при їх застосування в змагальному поєдинку у суперника відбуваються неконтрольовані сенсомоторні реакції.

4. Дії активного захисту в три рази рідше застосовуються дзюдоїстами в змагальних поєдинках. Атака на маневр суперника використовується у 7,2 % випадків, її результативність складає 1,6 % в основному вона спрямована проти маневрених атак. Атака на передатакову підготовку використовується кваліфікованими дзюдоїстами із частотою 5,87 % й результативністю 0,53 %, застосовується при багаторазовому виконанні загрози або хибних атак суперником. Атаки проти атак використовуються із частотою 3,2 %, при цьому їх результативність складає 1,07 %, до них відносяться: атака у відповідь, зустрічна атака та контратака. Успішність застосування даних видів атак визначається перевагою в оцінці та використанні тимчасових параметрів співвідношення своїх контр атакуючих дій з атакуючими діями суперника.

5. Тактичний аналіз прийомів маневрування засвідчив, що в сучасному дзюдо висококваліфіковані спортсмени використовують:

- маніпулювання захопленням (частота – 26,8 %) – як засіб боротьби за ініціативу;
- прямолінійне маневрування (частота – 24,5 %) – як спосіб створення сприятливих ситуацій для початку атаки;
- додаткові маневри (частота – 23,5 %) як спосіб створення стартової ситуації;
- бічне маневрування (частота – 19,6 %) та вертикальне маневрування (частота – 5,6 %) застосовуються для створення комбінаційних прийомів маневрування та виклику у суперника складного реагування.

6. Проведений педагогічний експеримент дозволив підтвердити ефективність запропонованого змісту вдосконалення застосування дій нападу

та захисту висококваліфікованими дзюдоїстами, при внутрішньо-груповому порівнянні здобувачі вищої освіти, які спеціалізуються в дзюдо, показали зростання середніх значень оцінок за всіма завданнями. Загальний результат при внутрішньо-груповому порівнянні попередньої та підсумкової перевірок у піддослідних показав стійке зростання середніх значень оцінок за всіма завданнями.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєв А. Ф., Ананченко К. В., Бойченко Н. В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посібник для студентів 3 курсу (за кредитно модульною системою). Харків: ХДАФК, 2014. 110 с.
2. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2013. 56 с.
3. Ананченко К. В., Арканія Р. А., Перебійніс В. Б. Позитивна дія спортивно-оздоровчого туризму на фізичний стан студентів-єдиноборців. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2016. С. 8-14.
4. Ананченко К. В., Серєда В. В. Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу 16 модельних характеристик. Теорія та методика фізичного виховання. Київ, 2008. Випуск № 8. С. 47-49.
5. Ананченко К. В., Перебійніс В. Б., Пакулін С. Л. Проблеми, що стоять перед тренером дзюдоїстів-ветеранів при вдосконаленні та індивідуалізації їх спеціальної фізичної підготовленості. Єдиноборства. Харків: ХГАФК, 2016. Випуск № 1. С. 7-10.
6. Арзютов Г. М. Зміст і послідовність навчання базової техніки дзюдо. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. Випуск №6. С. 11-15.
7. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с.
8. Бекас О., Паламарчук Ю. Процес удосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2009. Випуск №. 2. С. 88-90.

9. Бойченко Н. В., Чоботько М. А. Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фідболом. Єдиноборства. Випуск № 3 (13). 2019. С. 13-20.
10. Болотов О. О., Моргоєв В. Б. Розвиток фізичних якостей юних дзюдоїстів засобами рухливих ігор : Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Випуск №6 (62) 2015. С. 14-16.
11. Верітов О. І. Рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та спрямованість оздоровчо-корекційних заходів борців дзюдо 12-17 років. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2012. Випуск № 3. С. 154-163.
12. Височіна Н. Л., Гуніна Л. М., Дяченко А. А., Власко С. В., Антонюк А. Е. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2020. Випуск № 72 (1). С. 40-46.
13. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
14. Гарінов О., Скрипка І., Чхайло М. Вплив розробленого комплексу спеціальних вправ на рівень фізичної та технічної підготовки дзюдоїстів з вадами слуху. InterConf, 18 серпня 2021, С. 404-11.
15. Дяченко А. А., Антонюк А. Е. Вдосконалення фізичної підготовленості юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. IV Всеукраїнська інтернет-конференція “COLOR OF SCIENCE” (Вінниця, 29 січ. 2021 р.). Вінниця, 2021. С. 203-206.
16. Есінк Х.О. Дзюдо: підручник. Фізкультура і спорт. 2011. 110 с.
17. Єдинак Г., Шиян Б, Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янецьПодільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 3-тє вид. стереотип. [Електронний ресурс]. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб.сп.

18. Загура Ф. Особливості виду спорту й функціональні можливості чоловіків і жінок у дзюдо. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Львів, 2018. С. 27-30.

19. Загура Ф. Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями-початківцями греко-римського стилю. Молода спортивна наука України: зб. Наук. Пр. з галузі фіз. Виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. Ред. Євгена Приступи. Львів. 2012. Випуск № 16. Т. 1. С. 94-98.

20. Загура Ф., Шевців У., Іваночко О. Особливості формування технічної майстерності юних дзюдоїстів ігровим методом: Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск №5 (113) 2019. С. 136-139.

21. Загура Ф. І. Розробка моделей в спортивних видах боротьби. Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти: зб. Наук. Пр. з галузі фіз. Культури та спорту, Рівне. 2010. Випуск № 5. С. 30-35.

22. Загура Ф. І. Специфіка роботи з дітьми в секціях спортивної боротьби Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. Збірник наукових праць. Рівне: РДГУ. 2011. Випуск №5. С. 261-265.

23. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопчиків 7-17 років у процесі фізичного виховання : метод. рек. / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. Кам'янець-Подільський. 2008. 176 с.

24. Казімірко Н. Вплив фізичних навантажень на субпопуляційний склад лімфоцитів периферійної крові борців дзюдо в динаміці тренувального макроциклу. Вісник Львівського університету. Серія біологічна. 2008. Випуск № 47. С. 123-129.

25. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколькова О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Київ : КНТ, 2017. 255 с.

26. Кутек Т. Б., Кучерук В. А. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми

розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Житомир, 2014. С. 61-65.

27. Лазарєва О. Б., Куропятник В. Є. «Особливості травматизму дзюдоїстів». Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія, Випуск № 1 (26 квітня 2016). С. 98-103.

28. Лучко О., Альнікіна О. Травматизм у спортивних єдиноборствах. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2011. Випуск №14, С. 96-101.

29. Масенко Л. В. Значення ігрової діяльності у заняттях боротьбою дзюдо для дітей 6-10 років. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Випуск 9 (79). С. 65-68.

30. Махінько М. П., Ставрїнов М. Г., Лукїна О. В., Кусовська О. С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби грекоримської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. Дніпро. 2019. 57 с.

31. Мельник В. В. Методичні рекомендації з курсу підвищення спортивної майстерності борців-дзюдоїстів. Вінниця: ВДПУ, 2011. 24 с.

32. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: Методичний посібник. Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. 380 с.

33. Михайлов Р. В. Психологічні особливості схильності до спортивної діяльності (на прикладі спортсменів-дзюдоїстів). Visnyk of Zaporizhzhya National University Physical education and Sports, Випуск № 3 (14 грудня 2021). С. 98-106.

34. Михайлов Р. В. Психологічні особливості мотивації спортивної діяльності у спортсменів-дзюдоїстів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Випуск 10 (141). С. 123-128.

35. Носко М. О., Гаркуша С. В., Бріжата І. А. Метрологічний контроль у фізичному вихованні і спорті [Текст] : навч. посіб. для студентів спец. «Фізичне виховання» Київ : Леся, 2012. 263 с.

36. Паламарчук Ю. Г. Дослідження взаємозв'язків показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10-12 років. Вісник Запорізького національного університету: Зб. Наук. Пр. Фізичне виховання та спорт Запоріжжя, 2010. Випуск № 2(4). С. 176-179.

37. Пакулін С. Л., Перебійніс В. Б. Вдосконалення коронного прийому змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. Випуск №10 (80). С. 79-84.

38. Пакулін С. Л., Перебійніс В. Б. Використання інтерактивних технологій у підготовці єдиноборців-ветеранів. Єдиноборства. 2017. Випуск № 2. С. 39-42.

39. Пакулін С. Л., Перебійніс В. Б. Удосконалення тренувального процесу та техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2017. Випуск № 2(83). С. 85-89.

40. Первачук Р. В., Сибіль М. Г. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців. Молода спортивна наука України. 2012. Випуск № 3(47). С. 45-52.

41. Первачук Р. В., Сибіль М. Г., Чуєв А. Ю. Дієвість програми спрямованого впливу на окремі компоненти анаеробної системи енергозабезпечення за критерієм спеціальної витривалості кваліфікованих борців вільного стилю. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015, Випуск № 2(30). С. 147-154.

42. Прозар М., Алексєєв О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті. Навчальний посібник [для факульт. фіз. куль. закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський : «Віт'А Друк», 2023. 90 с.

43. Пістун А. І. Спортивна боротьба: [навч. посібник]. Львів: «Тріада плюс», 2008. 862 с.

44. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 682 с.
45. Радченко Ю. Взаємозв'язок між психофізіологічними функціями і часом виконання технічних дій у висококваліфікованих борців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. Випуск № 1. С. 114-118.
46. Санжарова Н. М., Огарь Г. О., Кравчук Т. М., Голенкова Ю. В., Рядинська І. А. Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Єдиноборства. 2017. Випуск № 1. С. 57-60.
47. Сазонов В. Характеристика чинників стомлення кваліфікованих спортсменів-єдиноборців. Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. 2014. Випуск № 29 (1). С. 68-74.
48. Сибіль М. Біохімічне обґрунтування та моніторинг спрямованого на систему енергозабезпечення кваліфікованих борців вільного стилю. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. Випуск № 1. С. 172-177.
49. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ "Планер", 2018. 418 с.
50. Тищенко В., Мезенцева Л. Типові травми під час занять спортивними єдиноборствами: ознаки та перша допомога. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. Випуск № 3. С. 96-100.
51. Ткаченко С. В. Здоров'язбережувальна діяльність викладача під час занять спортивною боротьбою : Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 – фізичне виховання. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет, 2013. 76 с.
52. Тропін Ю., Бойченко Н., Коваленко Ю. Вдосконалення методики розвитку силових якостей дзюдоїстів 15-16 років. Слобожанський науково-спортивний вісник 2, Випуск № 82 (26 квітня 2021). С. 17-22.

53. Філіна В., Кутек Т. Удосконалення технічної підготовленості дзюдоїстів 10-11 років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. 2017. С. 118-122.

54. Чистякова М. А. Морфофункціональна характеристика організму спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія, Випуск № 1 (28 лютого 2018). С. 53-59.

55. Хуртенко О. В., Бортун Б. О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 2. Т. 1. С. 119-123.

56. Шандригось В. І. Значення спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці юних борців. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. № 4 (23). Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2017. С. 132-136.

57. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Методичні рекомендації. Тернопіль, 2008. 44 с.

58. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник. 2-ге вид. доповнене і перероблене. Тернопіль : Вектор, 2013. 60 с.

59. Шандригось В., Латишев С. Травматизм та його профілактика у спортивній боротьбі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. Випуск № 18(2). С. 228-233.

60. Шахліна Л. Я. Г., Чистякова М. О. Особливості планування тренувальних навантажень у мікро- та мезоциклах підготовки спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія, Випуск № 2 (30 листопада 2018). С. 8-14.

61. Шацьких В. В. Інформативні критерії психофізіологічних станів борців в умовах тренувальної діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. Випуск №3. С. 137-142.

62. Шацьких В. Формування психофізіологічних станів організму борців високої кваліфікації в умовах тренувальної та змагальної діяльності. Молода спортивна наука України. 2011. Випуск №15. Т. 1. С. 367-372.

63. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К. 2013. 136 с.

64. Яворська Т. Є., Севастьянов Є. О., Андреев А. С. Теоретичні основи організації комплексного контролю в системі підготовки дзюдоїстів. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні : досвід, проблеми, перспективи. Житомир, 2015. С. 58-61.